



Psykologhuset

# Behöver du någon att tala med?

Tjänster  
för företag/  
organisationer.

**ANDERS OLSSON**

Leg. Psykolog, Leg. Psykoterapeut

[anders@psykologhuset.se](mailto:anders@psykologhuset.se)

0708-75 65 75

Järntorget 4, 413 04 Göteborg

[psykologhuset.se](http://psykologhuset.se)





# Innehåll

## FÖRETAG/ORGANISATIONER

Om mig som organisationspsykolog sid 2

Tjänster som organisationspsykolog sid 3

Sagt om Anders - Företag sid 4

CV sid 6





# Företag/Organisationer

## OM MIG SOM ORGANISATIONSPSYKOLOG

Hur skapar man en effektiv organisation med bra ledarskap och motiverade och engagerade medarbetare? Det här är frågor som sysselsatt och engagerat mig i drygt 25 år. Under dessa år har jag mött chefer och medarbetare från småföretag till storföretag, från privat och offentlig verksamhet.

## MITT ARBETSFÄLT

Jag arbetar som fristående organisationskonsult sedan 15 år. Jag arbetar med enskilda, med grupper och med hela organisationer, ibland med flera nivåer parallellt. En röd tråd för mig har varit att koppla samman olika nivåer i organisationer, t.ex. hur organisationsstrukturen, målen och ledarskapet påverkar arbetsgrupper och den enskilda medarbetarens förutsättningar, engagemang och beteende.

## LEDARSKAPET ÄR EN VIKTIG NYCKEL

En stor del av mitt fokus ligger på ledarskap, eftersom det i så hög grad påverkar medarbetarna. Mår chefen bra och har en bra kompetens, så skapas inte bara förutsättningar för goda arbetsförhållanden, utan även förutsättningar för att hantera de svårigheter som dyker upp.

## FÖRSTÅ HELHETEN

Som organisationskonsult är min roll att stödja ledare och ledningsgrupper genom t.ex. handledning och ledningsgruppsutveckling, men även att stödja arbetsgrupper genom t.ex. grupputveckling eller konflikthantering. Ibland behövs en kartläggning av hela organisationen t.ex. genom en kartläggning och översyn av organisationen. Oftast börjar mitt uppdrag med en konsultation, där jag träffar uppdragsgivaren och så förutsättningslöst som möjligt diskuterar hur han/hon ser på situationen, vad den innebär för verksamheten och vad man önskar uppnå. Först därefter diskuterar vi hur man kan förbättra/utveckla och vilka metoder, som skulle kunna vara tänkbara.

## DET HANDLAR OM ATT NÅ RESULTAT

Bland en del konsulter finns en metodorientering, där man starkt förespråkar en viss metod som om det vore lösningen. För mig är det viktigt att först göra en noggrann analys och efter det föreslå hur man kommer vidare. En metod är enbart ett verktyg för att nå ett mål och det innebär att man behöver anpassa metoden efter målet och också kontinuerligt utvärdera insatser.

## BYT NIVÅ FÖR ATT FÖRSTÅ ORSAKER

I mitt yrkesliv har jag mött medarbetare på alla nivåer, olika arbetsgrupper och olika sätt att organisera och tänka kring sin verksamhet. Att förstå hur de olika sammanhangen och perspektiven hänger ihop, har varit en god hjälp att komma vidare och hitta lösningar. Att kunna växla mellan individ-, grupp- och organisationsperspektiv, att t.ex. förstå hur den enskilda medarbetaren påverkas och kan komma att reagera p.g.a en förändring i organisationen kan vara till hjälp för att lägga upp en förändringsstrategi. Att kunna växla nivå kan också innebära att man förstår hur otydliga eller motstridiga mål kan skapa konflikter i en grupp.

Med min kompetens och mitt engagemang vill jag bidra till ett bättre arbetsliv.





## TJÄNSTER SOM ORGANISATIONSPSYKOLOG

Genom åren har jag arbetat med många olika arbetsuppgifter, men det finns några områden, som jag särskilt vill lyfta fram.

### HANDLEDNING AV CHEFER & ARBETSLEDARE

Precis som i andra kvalificerade människoorienterade yrken sker en utveckling i yrket parallellt med den egna personliga utvecklingen. Det handlar om att hitta ditt eget sätt, att använda just din person på bästa sätt i yrket, inte att stöpas i en form. I handledningen utvecklar du din förmåga att analysera situationer och i att växla perspektiv. Vanligt är tex att analysera händelser utifrån individ-, grupp- och organisationsperspektiv. Som ledare rustas du att bättre se dig själv i relation till din omgivning och förstå hur du påverkar och påverkas av andra.

### PERSONLIGHETSTESTNING

I olika sammanhang har jag använt Myers Briggs personlighetsinstrument, som är ett spännande sätt att på kort tid få förståelse för dina egna och andras reaktioner, känslor och beteenden. Det går att använda individuellt, men det har även varit mycket uppskattat i ledningsgrupper och i andra arbetsgrupper.

### KONSULTATION KRING ORGANISATION

Med lång erfarenhet från en mängd olika företag/organisationer inom både privat och offentlig verksamhet, är jag van att möta chefer och ledningsgrupper. Jag bidrar genom att analysera och sortera problem och frågeställningar för att komma fram till vad som kan vara bästa handlingsalternativ. Ibland genomför jag också åtgärder, t.ex. i form av stöd till grupper eller enskilda.

### KARTLÄGGNING PÅ ARBETSPLATSER

Som hjälp att förbättra arbetsplatser eller för att utreda specifika frågeställningar tex trakasserier eller mobbing på arbetsplatser, genomför jag kartläggningar både via enkät och via intervjuer. I huvudsak handlar det om kartläggningarna av den psykosocial arbetsmiljön och av organisationen. I kartläggningen ingår återrapportering i muntlig och skriftlig form till uppdragsgivaren och till dem som medverkat. Jag ger även förslag till förbättringsåtgärder och kan också hjälpa till att genomföra åtgärder.

### KONFLIKTHANTERING

Beroende på om konflikten är mellan två personer eller inom en grupp, vad som utlöst konflikten och vilken den nuvarande konfliktnivån är, tar jag ställning till och föreslår arbetssätt. Ibland genomför jag konflikthantering direkt i ett möte med de inblandade och ibland träffar jag parterna en och en först, eller gör en utredning med intervjuer. Ofta behövs några samtalstillfällen efter att konflikten blivit pratbar och senare kan det vara bra med en uppföljning, för att säkerställa att samarbetet fungerar.

### ARBETSGÅNGEN

- Dialog med uppdragsgivaren om uppdrag
- Förslag lämnas till uppdragsgivaren
- Diskussion kring eventuella justeringar
- Genomförande
- Utvärdering och återkoppling

### STÖD VID UTMATTNING

Jag är ofta stöd i rehabiliteringsprocesser för både anställda och arbetsgivare och van att samverka med sjukskrivande läkare och samarbeta med Försäkringskassan (om den anställde önskar det och med hänsyn till sekretess).

I takt med att en utmattad person återhämtar sig, så behövs olika typer av stöd. Även sedan personene börjat arbeta. Det är därför värdefullt att behålla kontakten under hela återhämtningen. Kontakten kan successivt glesas ut.

Personen behöver ofta konkret hjälp att hantera sin vardag och sina symtom. Som psykolog ger man stöd på olika sätt under utmattningen. Det handlar om att den utmattade ska få större förståelse för vad utmattning innebär, hjälp att hantera ångest, stöd att strukturera sin vardag, hjälp att sortera, hjälp att förstå vilka faktorer som kan ha bidragit till utmattningen, hjälp att koppla ihop riskbeteenden till den anställdes arbete och hjälp att förändra beteenden.



## SAGT OM ANDERS-FÖRETAG

Jag har haft Anders som handledare/coach och även tagit in honom i min ledningsgrupp vid några tillfällen. Vi träffades under en period, där jag drev ett stort förändringsarbete i vår nordiska organisation. Företaget hade gått med förlust i många år, men vi lyckades vända resultatet både genom att förändra organisationen och genom att förändra attityder bland alla medarbetare. Anders har följt mig och varit ett bra samtalspartner. Hans skarpa förmåga att analysera och diskutera vad som händer i en organisation, i en ledningsgrupp och bland medarbetare i en förändringsprocess har bidragit till värdefulla perspektiv. Hans kompetens kring det mänskliga perspektivet har stärkt mig och varit utvecklande i mitt ledarskap. Jag kan varmt rekommendera Anders.

VD, KEMIFÖRETAG

Anders fungerade som handledare under en mycket turbulent tid i mitt liv, där jag just tillträtt en chefsbefattning och jag samtidigt höll på att skilja mig. Vi hade regelbunden kontakt varannan vecka under många år. Mötena med Anders gav mig möjlighet att andas ut, reflektera, formulera mig runt de där förbjudna känslorna som fanns där, ja helt enkelt att uttrycka mig utan censur eller friserat....Anders svarade för en struktur under samtalen, för övrigt var det mitt ansvar att ta upp de frågor och situationer som störde eller belastade mig mest. Vi blandade både privat och professionellt, men alltid med en hög grad av integritet och respekt. Anders kändes som en närvarande medmänniska med mycket livserfarenhet och en fingertoppskänsla som jag uppskattade mycket, och som gjorde mig till en mycket bättre chef och en modigare och mognare person. Utan Anders rum med högt till tak i dubbel bemärkelse hade jag inte klarat av mitt uppdrag.

ENHETSCHEF, SJUKVÅRDEN

Jag har arbetat med Anders under ett flertal år och då främst inom ledningsgruppsutveckling och personlig coaching, men även krishantering och medarbetarstöd har förekommit. Resultatet har varit väldigt positivt både för bolaget och enskilda individer. Anders har en mycket bra förmåga att skapa ett förtroende samtidigt som han hittar angreppspunkter som leder sakfrågorna eller ämnet framåt. Att anlita Anders är väl investerad tid för att nå ett uppsatt mål.

PLATSCHEF, VERKSTADSINDUSTRI

Det som jag tycker har varit positivt med att få handledning/stöd av Anders är att:

- Han kunde på ett lugnt och tryggt sätt lotsa mig i rätt riktning när mitt arbetet som chef kändes som en återvändsgränd genom att hjälpa mig att själv hitta vägen och urskilja vad som var hindren och vad som var möjligheterna.
- När det har funnits friktioner och konflikter i någon av mina arbetsgrupper har Anders hjälpt mig att bekräfta det som jag själv har reflekterat över och gjort mig säkrare på att jag har varit på rätt spår.
- I mötet med Anders känner man sig trygg och man vågar prata om det som är svårt utan att känna sig "blottad" eller dömd.

ENHETSCHEF, KOMMUN



## CV - ANDERS OLSSON. LEG. PSYKOLOG, LEG. PSYKOTERAPEUT

### VERKSAMHETSINRIKTNING

- Konsultation
- Psykoterapi
- Existensiella frågor
- Parsamtal
- Krisstöd
- Stresshantering
- Handledning individuellt och i grupp
- Arbetsmiljö-, Organisationskartläggning
- Ledarutveckling
- Grupputveckling
- Organisationsutveckling
- Konflikthantering
- Psykologisk testning
- Rehabilitering
- Utbildning rörande t.ex. konflikter, stress, arbetsmiljö

### YRKESLIVSERFARENHET

- Viareds Företagshälsovård 2008-12 Drivit och arbetat som Psykolog
- Arbetslivsinstitutet 2004-07 Forskare
- Linnéstadens Företagshälsovård 2002- Driver och arbetar som Psykolog
- Psykologhuset 1986- Driver och arbetar som Psykolog
- Previa Företagshälsovård 1989-01 Leg Psykolog
- Psykologiska Institutionen 1984-89 Forskningsassistent

### UTBILDNINGAR/KURSER

- Leg Psykolog Göteborgs Universitet 1986
- Leg Psykoterapeut 1995
- Specialist klinisk psykologi 1998
- Handledarutbildning 2005
- Situationsanpassat ledarskap 1998
- Organisationkonsultutbildning Sinova 1995
- Forskarutbildning 1984-89

### PUBLIKATIONER

Oudhuis, M och Olsson, A (2007) Vi kan aldrig bli japaner – Vad betyder utlandsägande för svenskt arbetsliv? Rapport Arbetslivsinstitutets rapportserie.

Oudhuis, M och Olsson, A (2006) Spelar värderingar någon roll för arbetsmiljön? En studie om konsekvenser

vid övergång till utländskt ägande och vid generationsskiften i företag. Arbete och Hälsa, 2006:14.

Hägg, G, Holmberg, K, Oudhuis M, Olsson, A och Rosén, G (2006) Metoder och arbetssätt för arbetsmiljöarbete. Andersson, I-M, Hägg, G och Rosén, G (red) Arbetsmiljöarbete i Sverige 2004. En kunskapsammansättning över strategier, metoder och arbetssätt för arbetsmiljöarbete. Arbete och Hälsa nr 2006:6.

**Min yrkesprofil kan delas in i två huvudområden utifrån mina roller som legitimerad psykoterapeut och som organisationspsykolog.**

### MIN ROLL SOM LEGITIMERAD PSYKOTERAPEUT

Jag har arbetat i egen praktik med psykoterapi sedan jag blev legitimerad psykoterapeut 1995. Min utbildning har en psykodynamisk inriktning, vilket är en utgångspunkt i mitt arbete. Samtidigt har jag låtit mig influeras av andra inriktningar och har en integrativ hållning som bla kommer till uttryck i den sk relationella psykoterapin, där man både tillämpar psykodynamiska, kognitiva, narrativa och systemiska teorier. Jag anser och arbetar utifrån att jag behöver anpassa psykoterapin efter vilken person jag möter och vilken slags bekymmer det handlar om.

Under mina år som psykoterapeut har jag mött många olika människor i varierande åldrar och med varierande bakgrund. Jag har framförallt arbetat med enskilda i sk individualterapi, men på senare år har jag även arbetat med par i parsamtal, som behövt hjälp med sin relation. Vanliga skäl till varför man tar kontakt är kriser, som uppstått i livet eller att man av andra skäl mår dåligt. Vanliga symtom är ångest och nedstämdhet. Många jag möter kämpar med dåligt självförtroende och dålig självkänsla. Andra har bekymmer i relationer eller har svårt för att skapa och bibehålla relationer. Ofta söker man för olika typer av prestationproblematik eller stressrelaterad problematik eller utmattning.

För mig är det stimulerande och meningsfullt att kunna hjälpa människor vidare i livet, att hjälpa människor förbi hinder och att hjälpa människor att få ut mera av sina liv.



## MIN ROLL SOM ORGANISATIONSPSYKOLOG

Jag arbetar sedan 2002 på heltid som egen företagare med inriktning mot arbetslivet. Även innan dess har jag som anställd haft en konsultativ roll gentemot olika uppdragsgivare. Som ett led i min egen kompetensutveckling, bedrev jag forskning mellan 2004-2007 (ca 25%) via Arbetslivsinstitutet Väst, som handlar om värderingars betydelse i arbetslivet.

Jag har erfarenhet från arbete med alla nivåer i organisationer och med många olika typer av uppdrag på organisations- grupp- och individnivå. Under senare år har jag orienterat mig mot uppdrag som rört organisationsfrågor, ledarskap och arbetsgrupper. Jag har arbetat med en rad olika organisationer både inom privat och offentlig sektor.

Exempel på uppdragsgivare jag har haft genom åren är: Göteborgs stad, Volvo Bussar AB, Acrivia AB, Scandlog AB, Svenska kyrkan i Borås och Göteborg, SU-sjukvården i Göteborg, Göteborgs Universitet, Posten, Tullen, Telia, Skattemyndigheten, Försäkringskassan, Göteborgs Tingsrätt, Förvaltningsrätten i Göteborg, Gryning Vård, Mölndals kommun.

Sedan 2002 driver jag Linnéstadens Företagshälsovård i Borås, som bland annat vänder sig till Svenska Kyrkan. Under 2008-2012 drev jag Viareds Företagshälsovård i Borås.

Som organisationspsykolog arbetar man på olika nivåer i organisationer, från medarbetarnivå till chefsnivå och från individnivå till gruppnivå vidare till organisationsnivå. Det gör också att jag kan se samband mellan tex hur man organiserat verksamheten och hur medarbetarna mår eller t.ex. förekomsten av konflikter på en arbetsplats. Att arbeta utifrån dessa samband kan leda till att man kommer förbi låsningar och kan lösa problem. Det är både stimulerande och utmanande för mig att få hjälpa till att skapa bra arbetsplatser och ett bättre arbetsliv.



**Boka ett möte:**  
**Kontakta mig på**  
**telefon 0708-75 65 75**  
**eller besök:**  
**[www.psykologhuset.se](http://www.psykologhuset.se)**  
**och klicka på ”kontakt”.**





# Psykologhuset

**ANDERS OLSSON**

**Leg. Psykolog, Leg. Psykoterapeut**

[anders@psykologhuset.se](mailto:anders@psykologhuset.se)

0708-75 65 75

Järntorget 4, 413 04 Göteborg

[psykologhuset.se](http://psykologhuset.se)